

---

## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT MELALUI PERMAINAN HITAM HIJAU PADA SISWA KELAS V SDN 06 TANJUNG ALAM KECAMATAN TANJUNG BARU KABUPATEN TANAH DATAR TAHUN PELAJARAN 2017/2018

**Epi Yeti**

Guru SD Negeri 06 Tanjung Alam  
Tanah Datar, Sumatera Barat, Indonesia  
e-mail: [epiyeti@gmail.com](mailto:epiyeti@gmail.com)

### **Abstrak**

Pembelajaran lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 06 Tanjung Alam, Kecamatan Tanjung Baru, Kabupaten Tanah datar Tahun Pelajaran 2017/2018, banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata dibawah nilai KKM 75 yang telah ditentukan guru. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain melalui permainan hitam hijau. Apakah ada peningkatan hasil belajar lari *sprint* melalui permainan hitam hijau, Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari *sprint* melalui permainan hitam hijau pada siswa kelas V SD Negeri 06 TanjungAlam, Kecamatan Tanjung Baru, Kabupaten Tanah datar Tahun Pelajaran 2017/2018. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*Class Action Research*). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan permainan hitam hijau pada materi pembelajaran lari *sprint* dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada siswa kelas V SD Negeri 06 Tanjung Alam Kecamatan Tanjung Baru Kabupaten Tanah datar. Penulis memberi saran bagi guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukan dapat meningkat sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai

**Kata kunci:** Hasil belajar, lari *sprint*, permainan hitam hijau

### **Abstract**

Learning sprint running for fifth grade students at Tanjung Alam Elementary School 06, Tanjung Baru Subdistrict, Tanah Datar District 2017/2018 Academic Year, experienced many problems that arise in learning with student learning outcomes that are less than the average value below the specified 75 KKM teacher. The approach used in this study is the approach to playing through black and green games. Whether there is an increase in sprint learning outcomes through black and green games, this study aims to improve the learning outcomes of sprint running through black and green games in fifth grade students of SDN 06 TanjungAlam, Tanjung Baru District, Tanah Datar District 2017/2018 Academic Year. This study uses the class action research method. The results of this study can be concluded that through the application of black and green games on sprint running learning material can improve student learning outcomes in class V students of SD Negeri 06 Tanjung Alam, Tanjung Baru Subdistrict, Tanah flat District. The author advises the teacher should continue to strive to improve his ability to develop material, deliver material, so that the quality of learning can be increased so that the learning objectives can be achieved.

**Keywords:** Learning outcomes, sprinting, black and green games

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya

mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 6-13 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik kognitif, psikomotor dan afektif mengalami perubahan.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat sepanjang hayat.

Selama ini terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor serta *life skill*. Dengan diterbitkannya undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan Peraturan Pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi media alat bantu/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga. Nomor-nomor atletik dapat dibagi: lari, lompat dan lempar. Kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu, dengan tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Dengan alasan-alasan itulah, seharusnya atletik dapat digemari oleh anak didik

Pembelajaran lari *sprint* siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Tanjung Alam, Kecamatan Tanjung Baru, Kabupaten Tanah datar, banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata dibawah nilai KKM 75 yang telah ditentukan guru. Beberapa faktor yang menyebabkan tidak tercapainya kriteria ketuntasan minimal (KKM) adalah pembelajaran yang monoton, kurangnya pengembangan pembelajaran, tingkat pemahaman siswa yang rendah, kurangnya minat siswa terhadap materi lari *sprint*, banyak siswa enggan melaksanakan kegiatan yang diberikan oleh guru karena kebanyakan siswa mempunyai pandangan bahwa lari adalah kegiatan melelahkan sehingga mengakibatkan siswa tidak tertarik dengan kegiatan lari. Hambatan-hambatan diatas menjadi permasalahan guru dalam melaksanakan pembelajaran terutama pada materi lari *sprint*. Faktor terpenting dalam pembelajaran lari untuk SD kelas atas adalah metode pembelajaran mengandung unsur teknik dasar lari dan menarik bagi siswa sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga guru harus menerapkan pendekatan pembelajaran yang dikemas melalui permainan hitam hijau agar siswa merasa senang dan antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar pembelajaran lari *sprint*, dengan harapan pembelajaran lari *sprint* dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Salah satu cara menumbuhkan atau meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adalah dengan metode bermain, dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti bermaksud ingin menerapkan permainan hitam hijau dalam pelaksanaan pembelajaran lari *sprint* dengan harapan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Setelah peneliti mengamati hal-hal tersebut, peneliti mencoba menerapkan pembelajaran dengan metode pendekatan bermain, peneliti berupaya memasukan unsur permainan kedalam materi lari *sprint* dengan tujuan agar siswa merasa senang, tidak merasa jenuh dalam kegiatan pembelajaran serta menciptakan suasana kegembiraan dengan harapan materi lari *sprint* dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran. Berdasar uraian diatas, maka peneliti bermaksud mengambil tema penelitian yang berkaitan dengan materi lari *sprint*, maka judul penelitian adalah Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint melalui Permainan Hitam- Hijau pada Siswa Kelas V SD Negeri 06 Tanjung Alam Kecamatan Tanjung Baru Kabupaten Tanah datar Tahun Pelajaran 2017/2018.

## **METODE**

### **Teknik Pengumpulan Data**

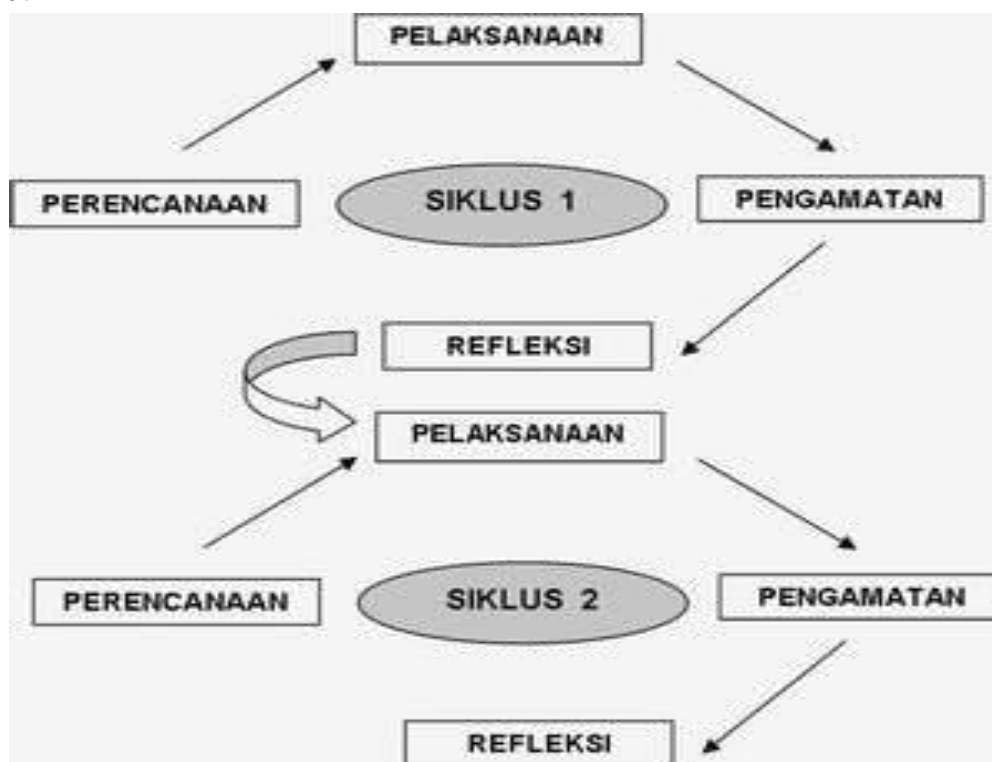
Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari: tes dan observasi

- a. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data hasil pembelajaran siswa materi pembelajaran lari *sprint* yang dilakukan siswa.
- b. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran pada penerapan permainan hitam hijau.

Data yang dikumpulkan dalam tindakan kelas berupa catatan hasil pengamatan yang dikumpulkan melalui observasi, dan hasil tes siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Dalam penelitian tindakan kelas, guru dapat meneliti terhadap praktek pembelajaran yang ia lakukan di kelas dengan dibantu oleh kolaborator, melalui tindakan-tindakan yang direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi. Menurut Agus Kristiyanto, PTK dalam Penjas adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru dalam memperdalam tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran Penjas tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya. (Agus, 2010).

Sedangkan menurut Iskandar (Agus, K: 2010:31), penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan penelitian ilmiah yang dilakukan secara rasional, sistematis dan empiris, reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru serta kolaborator, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi pembelajaran yang dilakukan.

Alur penelitian tindakan kelas terdiri dari rangkaian empat kegiatan yang dilakukan dalam siklus berulang. Empat kegiatan utama yang ada pada siklus; yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi yang dapat digambarkan sebagai berikut



Gambar 1. Alur Penelitian Tindakan Kelas

Berdasarkan gambar diatas proses penelitian tindakan kelas mencakup 4 tahapan penelitian yaitu:

1. Rencana yaitu rencana tindakan apa yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau perubahan perilaku dan sikap sebagai solusi. Pada tahap perencanaan dilakukan dengan menyusun perencanaan tindakan berdasarkan identifikasi masalah pada obeservasi awal sebelum penelitian dilaksanakan. Rencana tindakan ini mencakup semua langkah tindakan secara rinci pada tahap ini segala keperluan pelaksanaan peneliti tindakan kelas dipersiapkan mulai dari bahan ajar, rencana pembelajaran, metode dan strategi pembelajaran, pendekatan yang akan digunakan, subjek penelitian serta teknik dan instrumen observasi disesuaikan dengan rencana.
2. Tindakan yaitu apa yang dilakukan oleh guru atau peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan. Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya. Pelaksanaan tindakan merupakan proses kegiatan pembelajaran kelas sebagai realisasi dari teori dan strategi belajar mengajar yang telah disiapkan serta mengacu pada kurikulum yang berlaku, dan hasil yang diperoleh diharapkan dapat meningkatkan kerjasama peneliti dengan subjek penelitian sehingga dapat memberikan refleksi dan evaluasi terhadap apa yang terjadi di kelas.

3. Observasi yaitu mengamati atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenakan terhadap siswa. Tahap observasi merupakan kegiatan pengamatan langsung terhadap pelaksanaan tindakan yang dilakukan dalam PTK. Tujuan pokok observasi adalah untuk mengetahui ada-tidaknya perubahan yang terjadi dengan adanya pelaksanaan tindakan yang sedang berlangsung.
4. Refleksi yaitu peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan dari berbagai kriteria. Berdasarkan hasil refleksi ini, peneliti bersama-sama guru dapat melakukan revisi perbaikan terhadap rencana awal. Melalui refleksi, guru akan dapat menetapkan apa yang telah dicapai, serta apa yang belum dicapai, serta apa yang perlu diperbaiki lagi dalam pembelajaran berikutnya. Oleh karena itu hasil dari tindakan perlu dikaji, dilihat dan direnungkan, baik itu dari segi proses pembelajaran antara guru dan siswa, metode, alat peraga maupun evaluasi

#### Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Instrumen Pengumpulan Data Lembar Observasi Psikomotor Lari sprint

No	Nama Siswa	Start	Teknik yang Diamati			Jumlah Skor	Nilai
			Sikap Lengan	Sikap Kaki	Finish		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Keterangan:

Memberikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian dengan rentang nilai antara 60 hingga 100, skor maksimal 100.

$$Nilai = \frac{Jumlah\ skor\ yang\ diperoleh}{Jumlah\ skor\ maksimal} \times 60 \quad (1)$$

Tabel 2. Instrumen Pengumpulan Data Lembar Observasi Afektif (Sikap)

No	Nama Siswa	Disiplin	Teknik yang Diamati			Jumlah Skor	Nilai
			Bersungguh sungguh	Tanggung jawab	Antusias		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Keterangan:

Memberikan penilaian terhadap sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, dengan nilai 60 hingga 100, skor maksimal 100

$$Nilai = \frac{Jumlah\ skor\ yang\ diperoleh}{Jumlah\ skor\ maksimal} \times 20 \quad (2)$$

Tabel 3, Instrumen Pengumpulan Data Lembar Tes Kognitif

No	Nama Siswa	Aspek yang diamati				Jumlah Skor	Nilai
		Soal 1	Soal 2	Soal 3	Soal 4		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Keterangan:

Soal 1: Jelaskan teknik *start* lari *sprint*?

Soal 2: Jelaskan teknik sikap lengan lari *sprint*?

Soal 3: Jelaskan teknik sikap kaki pada saat berlari?

Soal 4: Jelaskan teknik *finish* lari *sprint*?

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 60 sampai dengan 100, skor maksimal 100

$$Nilai = \frac{Jumlah\ skor\ yang\ diperoleh}{Jumlah\ skor\ maksimal} \times 20 \quad (3)$$

### Analisa Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi, dan tes hasil belajar. Apabila hasil penelitian pada siklus I mencapai ketuntasan 70 %, dan penelitian siklus II mencapai ketuntasan 80 % atau lebih maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran melalui penerapan permainan hitam hijau dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lari *sprint* di SD 06 TanjungAlam.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran lari *sprint*.

1. Hasil ketrampilan gerak dasar lari *sprint*: dengan menganalisa nilai rata-rata tes kegiatan pembelajaran gerak dasar lari *sprint*. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerak dasar lari *sprint*: dengan menganalisa rangkaian gerak dasar lari *sprint*. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Menurut Iskandar (2009:131) menyatakan bahwa "Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran".

Keberhasilan siswa dalam memperagakan teknik gerak dasar lari *sprint* yang menggambarkan hasil belajar siswa dibagi menjadi lima skala dengan kategori sebagai berikut:

1. Sangat Tinggi (ST) apabila siswa memperoleh nilai 95-100
2. Tinggi (T) apabila siswa memperoleh nilai 85-94
3. Sedang (S) apabila siswa memperoleh nilai 75-84
4. Rendah (R) apabila siswa memperoleh nilai 65-74
5. Sangat Rendah (SR) apabila siswa memperoleh nilai 0-64

Peneliti menetapkan target pencapaian keberhasilan dari kondisi awal hasil belajar siswa, persentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut ini:

**Tabel 4. Persentase Target Pencapaian**

Aspek yang diukur	Persentase target pencapaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus 1	Siklus 2	
Hasil belajar lari <i>sprint</i>	40%	70%	86%	Diamati saat siswa melakukan lari <i>sprint</i> melalui penerapan permainan hitam-hijau

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri 06 Tanjung Alam dapat dipaparkan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

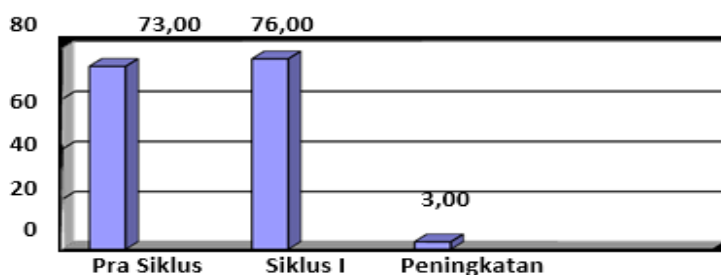
**Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lari *sprint* dari Kondisi Awal ke Siklus I**

Perbandingan peningkatan nilai ketuntasan belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 06 Tanjung Alam dari kondisi awal ke siklus I disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 5. Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari *Sprint* Siswa Kelas V SD Negeri 06 Tanjung Alam Dari Kondisi Awal Ke Siklus I

Nilai Terendah Lari <i>Sprint</i> Kondisi Awal Pra Siklus	Nilai Terendah pada Siklus 1	Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>Sprint</i> Siklus 1
68	69	1.00
Nilai Tertinggi Lari <i>Sprint</i> Kondisi Awal Pra Siklus	Nilai Tertinggi pada Siklus 1	Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>Sprint</i> Siklus 1
81	82	1.00

Lebih jelasnya berikut ini disajikan diagram peningkatan nilai rata-rata hasil belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 06 Tanjung Alam dari kondisi awal ke siklus 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Peningkatan Nilai Rata-rata Hasil Belajar Lari *sprint* dari Kondisi Awal ke Siklus I

Dari diagram di atas jelas terlihat perbandingan jumlah siswa yang memperoleh nilai ketuntasan di atas KKM meningkat dari pra siklus sejumlah 17 siswa sehingga menunjukkan bahwa nilai hasil belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 06 Tanjung Alam mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini memperlihatkan bahwa nilai hasil belajar lari *sprint* dari kondisi awal ke siklus I mengalami peningkatan rata-rata sebesar 3,00.

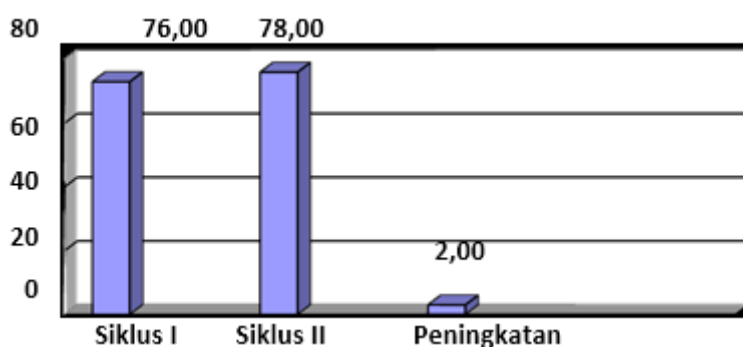
**Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lari *sprint* dari Siklus I ke Siklus II**

Perbandingan peningkatan nilai hasil belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 06 Tanjung Alam dari siklus I ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 6. Perbandingan Peningkatan Kualitas Hasil Belajar Lari *sprint* Siswa Kelas V SD Negeri 06 TanjungA lam dari siklus I ke siklus II

Nilai Terendah Lari <i>Sprint</i> Siklus 1	Nilai Terendah pada Siklus II	Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>Sprint</i> Siklus II
69	70	1.00
Nilai Tertinggi Lari <i>Sprint</i> Siklus 2	Nilai Tertinggi pada Siklus II	Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>Sprint</i> Siklus II
82	85	3.00

Berikut ini disajikan diagram peningkatan nilai ketuntasan hasil belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 06 Tanjung ALAM dari kondisi awal ke siklus 2 sebagai berikut



Gambar 2. Peningkatan Nilai Rata-rata Hasil Belajar Lari *sprint* dari Siklus I ke Siklus II

Diagram di atas menunjukkan bahwa nilai ketuntasan belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 06Tanjung Alam mengalami peningkatan yang sangat baik. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata hasil belajar lari *sprint* mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 2,00.

### Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lari *sprint* dari Kondisi Awal ke Siklus II

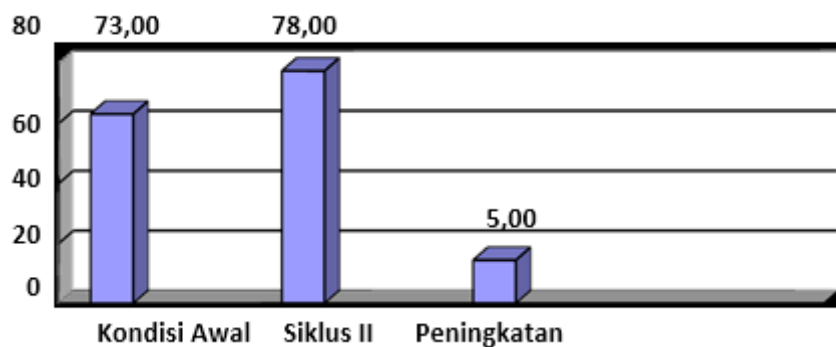
Perbandingan peningkatan nilai hasil lari *sprint* siswa kelas VSD Negeri 06 Tanjung Alam dari kondisi awal ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 7. Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari *sprint* Siswa Kelas V SD Negeri 06 Tajung Alam dari kondisi awal ke siklus II

Nilai Terendah Lari <i>Sprint</i> Kondisi Awal	Nilai Terendah pada Siklus II	Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>Sprint</i> Siklus II
68	70	2.00
Nilai Tertinggi Lari <i>Sprint</i> Kondisi Awal	Nilai Tertinggi pada Siklus II	Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>Sprint</i> Siklus II
81	85	4.00

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik peningkatan nilai ketuntasan hasil belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 06 TanjungAlam dari kondisi awal ke siklus 2 sebagai berikut:





Gambar 3. Peningkatan Nilai Rata-rata Hasil Belajar Lari *sprint* dari Kondisi Awal ke Siklus II

Dari diagram di atas sangat jelas terlihat perbandingan jumlah siswa yang memperoleh nilai di atas KKM sebelum diadakan tindakan dengan setelah diadakan tindakan, sehingga nilai hasil belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 06 Tanjung alam mengalami peningkatan yang sangat baik. Sangat jelas terlihat bahwa nilai hasil belajar lari *sprint* dari kondisi awal ke siklus II mengalami peningkatan rata-rata sebesar 5,00.



Gambar 4. Peningkatan Kemajuan Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I jumlah siswa yang mendapatkan nilai di atas KKM berangsur-angsur naik, sehingga pada siklus II jumlah tersebut sudah melebihi target. Kemajuan ini terjadi karena siswa merasa senang dengan penerapan permainan hijau-hitam, lebih bersemangat dan aktif mengikuti proses pembelajaran serta peneliti selalu memberikan dorongan dan motivasi belajar. Hal ini sejalan dengan adanya perubahan perilaku peserta didik yang menunjukkan keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik (Surya, 1997). Penerapan pembelajaran melalui permainan yang bersifat tantangan berbentuk perlombaan akan berdampak dalam menumbuhkan minat, meningkatkan kepercayaan diri siswa, meningkatkan kemampuan motorik anak (Sugiyanto dan Sujarwo, 1992). Sehingga dapat disimpulkan melalui penerapan permainan hitam hijau pembelajaran materi lari *sprint* dapat meningkatkan hasil belajar siswa, meningkatkan kualitas pembelajaran, meningkatkan ketuntasan hasil belajar serta menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan (PAIKEM) sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai.

---

### **Keterbatasan Penelitian**

Hasil observasi atau pengamatan serta refleksi yang dilakukan peneliti dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lari *sprint* melalui permainan hijau-hitam selama penelitian dari siklus I sampai siklus II dapat diidentifikasi berhasil sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan mencapai persentase target pencapaian namun dalam pelaksanaannya masih terdapat kelemahan atau kekurangan, adapun kelemahan atau kekurangan tersebut antara lain:

1. Alokasi waktu permainan hitam hijau yang singkat sehingga jika dilakukan secara berulang-ulang akan cepat membuat bosan siswa.
2. Permainan hitam hijau merupakan permainan individu atau perorangan sehingga menciptakan kurangnya kerjasama antar siswa.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Melalui penerapan permainan hitam hijau dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VSD Negeri 06 Tanjung Alam Kecamatan Tanjung Baru Kabupaten Tanah datar Tahun Pelajaran 2017/2018 ditandai dengan meningkatnya ketuntasan nilai hasil belajar. Hal ini sejalan dengan hasil data temuan yang diperoleh peneliti pada kondisi awal pra siklus ke siklus I sampai akhir siklus II.

Persentase nilai ketuntasan hasil belajar siswa V SD Negeri 06 Tanjung Alam pada kondisi awal pra siklus sebesar (40%) atau sejumlah 7 siswa yang mencapai ketuntasan belajar dari 17 siswa keseluruhan, kemudian pada siklus I terjadi peningkatan sebesar (70%) atau sejumlah 12 siswa dan pada akhir siklus II meningkat sebesar (86%) atau sejumlah 15 siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sehingga peningkatan dari kondisi awal pra siklus hingga akhir siklus II sebesar (46%). Hal ini sejalan dengan adanya perubahan perilaku peserta didik yang menunjukkan keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik (Moh. Surya, 1997). Penerapan pembelajaran melalui permainan yang bersifat tantangan berbentuk perlombaan akan berdampak dalam menumbuhkan minat, meningkatkan kepercayaan diri siswa, meningkatkan kemampuan motorik anak (Sugiyanto dan Sujarwo, 1992).

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung dari pihak guru maupun siswa serta metode pembelajaran yang digunakan. Kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, mengelola kelas, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi perlu diperhatikan. Faktor dari siswa yaitu, minat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran, ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat membantu siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang efektif, efisien dan optimal.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat.
2. Guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat memperbaiki kualitas pengajarannya.
3. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
4. Perlunya dilakukan penelitian lanjutan, mengingat bahwa belum tentu semua masalah dipecahkan secara tuntas dalam penelitian sekarang atau setelah penelitian sekarang timbul masalah yang terkait.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng, 1992, *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Abin Syamsudin M, 2002. *Pendekatan Dan Metode Pembelajaran*.
- Agus Mahendra, 2008. *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Anni, C.T, 2004. *Psikologi Belajar*, Semarang. UNNES Press
- Arikunto, 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*
- Dadan Heryana, 2010. *Lari Sprint Atletik*
- Depdiknas. 2003. *Undang – Undang RI Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta. Depdiknas
- Nadisah, 1992. *Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti
- Rumini, 2003. *Model Pembelajaran Atletik, Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Depdiknas.
- Sudjana, 1990. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sukmadinata, 2005. *Pengertian Hasil Belajar*.
- Sunarto, 2005. *Pengertian Hasil Belajar dan Pembelajaran*.
- Soegijanto, soedjarwo, (1992). *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Suryo, (1992). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Waluyo, (2011). *Teknologi Pendidikan dalam Penjas*. Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Yosaphat Sumardi, 2000. *Dasar – Dasar Atletik*. Universitas Terbuka. Depdikbud.
- Yoyo, B. Yusuf, U., Suherman, A. 2000, *Atletik*. Depdikbud. Dirjendikdasmen